



## Trabajando Juntos para Aliviar Tu Dolor

*El dolor es una sensación individual. El dolor es real cuando la persona dice sentirlo y lo siente tal cual lo describe. El objetivo de esta información es ayudar al paciente, a hablar con sus doctores y enfermeras acerca del dolor. Cuanto más conocimiento tengamos, mejor ayuda podremos prestarle.*

### La filosofía de la enfermera frente al manejo del dolor

Esto es lo que las enfermeras del Centro Clínico sienten con respecto a los pacientes que tienen dolor.

1. Ud. es alguien importante para mí.
2. Creo que su dolor es real.
3. Entiendo que su dolor afecta su comportamiento.
4. Deseo conversar con Ud. de como piensa que su dolor puede ser aliviado.
5. Deseo discutir con Ud. que significa su dolor.
6. Deseo permanecer a su lado aun cuando no pueda ayudar a aliviar su dolor.
7. Si no se siente a gusto con mis cuidados, puedo conseguir otra persona que le ayude.\*

### La tabla que puede ayudarnos a aliviar su dolor

Le será entregada una tabla en la cual deberá anotar cuando sienta dolor. En esta tabla encontrará una escala que va del 0 al 10: 0 significa que no hay dolor y 10 que el dolor es más fuerte. Es muy importante llenar esta tabla regularmente de modo que su enfermera pueda estar al tanto de su dolor. Cuando usted evalúa su dolor usando la escala numérica, antes y después de recibir una medicina o tratamiento,

las enfermeras podrán ajustar la dosis del medicamento para ofrecerle el mayor alivio a su dolor. Es más fácil aliviar un dolor leve que uno severo. Comuníquese a su enfermera acerca de su dolor antes que se vuelva intolerable.

### Alternativas para aliviar dolores

Existen diferentes maneras para aliviar dolores sin necesidad de recurrir a medicinas. Estas son:

#### Imaginación

Este método se basa en recordar momentos placenteros o en desarrollar pensamientos que ayuden a disminuir la intensidad del dolor. Por ejemplo, los atletas suelen imaginarse como vencedores. Los pacientes de cáncer imaginan como la quimioterapia mata las células cancerosas.

#### Técnicas de relajación

Músculos tensos, ansiedad, y dolor son sensaciones desagradables de sentir.

Cada una de estas sensaciones pueden intensificar las otras y crear un círculo vicioso. Técnicas de relajación incluyendo meditación, yoga, música, religión, pueden ayudar a interrumpir este círculo. El uso de ejercicios de relajación no implica que el dolor no sea real pero puede ayudar a disminuir la ansiedad y los miedos relacionados con el dolor y no permitir que estos empeoren.

#### Distracción

Estos métodos ayudan a la persona a enfocar su atención en alguna otra cosa que no sea su dolor. Esta técnica es más efectiva cuando el dolor es momentáneo. Por ejemplo en inyecciones o extracción de sangre.

